

Blíží se světový den obezity, zamyslete se nad jídelníčkem

Stále více Čechů bojuje s nadváhou, či dokonce obezitou. Může za to především pohodlný životní styl – dopřávání si nadměry kalorických a nezdravých jídel a nedostatek pohybu.

Obezita má svůj světový den, který připadá na dnešek. Nejrůznější organizace podporující zdravý životní styl chystají různorodý program, aby na tuto problematiku poukázaly a přiměly lidi, aby o tom, jak se stravují a hýbají, začali více přemýšlet.

Nadváha a obezita totiž nejsou jen estetickým problémem, jež trápí miliony žen i mužů na celém světě. Obezita je závažné onemocnění a počet obézních jedinců neustále poměrně dramaticky narůstá. Předpokládá se, že v roce 2030 bude více než 50 procent evropské populace trpět obezitou. A netýká se to jen dospělých, i počet dětí s nadváhou strmě roste.

Nosit mnoho kilo navíc zatěžuje organismus více, než se zdá. Trpí samozřejmě klouby, ale i vnitřní prostředí. Mezi nejvážnější a nejčastější nemoci spojené s nadváhou patří diabetes 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a také některé typy rakoviny.

„Uvádí se, že obezita způsobuje nebo ovlivňuje více než 30 různých onemocnění, jimž by bylo možné předejít,“ říká odbornice na výživu Iva Málková ze společnosti STOB, která pro tento rok spustila projekt Výzva 52. Ten spočívá v tom, že každý týden upozorňuje na téma z oblasti výživy, pohybu nebo psychiky s cílem provést uživatele malými a postupnými změnami, jež v důsledku povedou ke zvýšení tělesné i psychické kondice a k redukci tělesné hmotnosti.

Sledují tedy nejen to, co lidé jedí a jak se hýbají, ale i jak jedí a proč. „Zvládnutí emočního jedení je stejně důležité jako získávání nutričních znalostí,“ vysvětluje Málková.

Pro tento týden se v projektu zaměřují na „mlsání“ u televize. Klasický scénář je pivo nebo víno a k tomu slané brambůrky nebo sladké bonbony či čokoláda.

„Jedení u televize je otázkou pouhého návyku, který jsme si v průběhu času vytvořili, kterému jsme se naučili. Dobrá zpráva tedy je, že tak, jako jsme se tomuto nevhodnému chování naučili, můžeme se ho stejně tak i odnaučit,“ říká Iva Málková.

Důležité je si nic nezakazovat. Určitě nefunguje, když se zařeknete, že u televize prostě nic jíst nebudete. „Místo ‚už nikdy nebudu jíst u televize‘ si řeknete ‚dám si k televizi malou hrst oříšků‘. Je důležité si stanovit reálné cíle a postupné kroky, díky kterým se budete k cíli přibližovat. Tak je větší šance, že svůj nový zdravější návyk udržíte dlouhodobě, než kdybyste se snažili měnit vše naráz, tedy ze dne na den si zakázali oblíbené mlsání,“ doplňuje Málková.

Fakta o obezitě

- Nadváha a obezita se stávají jednou z největších hrozeb současnosti.
- V posledních letech se rozšířila mezi všechny skupiny obyvatelstva bez ohledu na věk či sociální úroveň.
- V České republice dle novodobých průzkumů trpí nadváhou 73 % mužů a 57 % žen, z toho obezitou 24 % mužů a 26 % žen.
- Starší lidé mívají nadváhu mnohem častěji než mladí. Jen necelá třetina lidí mladších třiceti let má nadváhu nebo obezitu, ale už ve věku nad 50 let jimi trpí tři čtvrtiny populace. To je dáno zejména tím, že starší lidé sportují méně než ti mladší.
- „Problémem je, že si tuto hrozbu často neuvědomujeme a velká část lidí s nadváhou má tendenci tento fakt podceňovat. Někteří obézní lidé se dokonce domnívají, že s váhou žádné problémy nemají,“ uvádí lékař Igor Šimoník z Nemocnice sv. Zdislavy v Mostištích, kterou provozuje Vamed Mediterra.